



El **autoconcepto** es el **mapa de nosotros mismos**. Es la suma de ideas que un sujeto tiene sobre sí mismo, tanto lo que la persona sabe como lo que cree que sabe.



La **Autoestima** es cómo nos sentimos con nosotros mismos en diferentes áreas: **Social, Académica, Familiar, Física y Global**. Se compone de nuestras **ideas, sentimientos y actos**. Es la valoración que hace el individuo de sí mismo, de sus rasgos, fuerzas y posibilidades físicas, capacidades, aspiraciones, cualidades positivas y negativas. También hace referencia a cómo nos vemos de capaces para organizar y ejecutar las acciones necesarias para conseguir determinados logros.

### ▶ ALTA AUTOESTIMA

Hacer una valoración ajustada de sí mismo (conocer tus virtudes y tus límites), suele estar relacionada con personas que tienen una adecuada autoestima: no les molestan las opiniones de los demás, participan, identifican sus emociones, les gustan los retos, disfrutan de la vida, preguntan cuando no saben, conocen sus cualidades y luchan por cambiar sus defectos.

### ▶ BAJA AUTOESTIMA

Una autovaloración inadecuada tiene que ver con la inseguridad, la falta de persistencia, la formación de rasgos negativos de carácter: influenciables, dificultad para expresar emociones, pensamiento rígido, timidez, aislamiento, indecisión, dependencia...

### ▶ ¿DE QUÉ DEPENDE LA AUTOESTIMA?

La autoestima no es fija. Puede ir cambiando a lo largo de la vida, dependiendo de varias cosas: nuestra manera de contarnos las cosas, la visión que tienen los demás de nosotros mismos, nuestra capacidad de enfrentarnos y superar problemas...



- 1) **Diálogo interno:** En muchas ocasiones, no son las cosas que nos suceden las que nos hacen sentir de una manera u otra, sino nuestros pensamientos sobre esas cosas.

Pensamientos negativos o irracionales: Son ideas automáticas, que damos por cierto, que vienen a nuestra cabeza. Suelen perjudicarnos porque nos provocan emociones negativas y una autoestima cambiante. Es importante detectarlos para cuestionarlos, desmontarlos y cambiarlos por otros más positivos y realistas.

**Preguntas para eliminar pensamientos negativos:** Para quitárnoslos de la cabeza, se trataría de ir buscando datos reales hasta que podamos dar por supuesto que no son ciertos. Y para ello, podemos hacernos preguntas probatorias.

¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿En qué pruebas me baso? ¿Podría existir otra explicación u otra forma de pensar más realista? ¿Es un hecho probado científicamente? ¿Es muy grave? ¿De qué me sirve pensar así?

- 2) **Lo que piensan los demás de nosotros:** El tipo de educación recibida en casa influye en nuestra visión de nosotros mismos. Si nuestros padres han mostrado desconfianza en nuestras capacidades, no nos han dado autonomía... También es muy importante la visión que nos transmiten nuestros iguales y nuestros adultos de referencia (profes), ya que cuando proyectan confianza en nosotros, al final acabamos creyéndonosla y nos sentimos capaces.

- 3) **Forma de enfrentarse a situaciones difíciles:** Cuando tenemos alguna situación compleja que solucionar, podemos abordarla de diferentes maneras: **Enfrentándola, huyendo o evitándola.** Nuestra autoestima generalmente crecerá cuando somos capaces de enfrentarnos a nuestros miedos, siendo conscientes de nuestra capacidad para superarlos. Huir o evitar situaciones problemáticas dejará el poso de que no hemos sido capaces, por lo que disminuirá nuestra propensión a abordar los problemas de forma positiva en siguientes ocasiones.

## ▶ ALGUNAS ORIENTACIONES PARA CASA

- Corregir comportamientos o actitudes concretas, no devaluar a la persona. Si escuchan que son torpes o malos, acabarán creyendo que es verdad...
- No hablar de lo que hicieron mal delante de otras personas.
- Valorar el error como una posibilidad de aprender para mejorar. Deben entender que equivocarse o fallar es parte de la vida.



- Resaltar y valorar el esfuerzo empleado para conseguir algo, independientemente del resultado.
- Resaltar y reforzar sus cualidades positivas.
- No comparar con otras personas.
- Ante un fracaso o un mal resultado, mostrar apoyo y analizar los errores, guiándole hacia las posibles soluciones.
- No exigir más de la cuenta. Queremos hijos felices, no hijos perfectos.
- Mostrar interés por sus habilidades, hobbies, creaciones, ideas y actividades.
- Evitar motes familiares.
- Evitar la sobreprotección. Si no se expone a determinadas situaciones, no se percibirá capaz de superarlas. Pensará que si sus padres le ayudan es porque él no sabe... Hay que confiar en ellos (y decirles que confiamos en ellos), permitiendo que se desenvuelvan solos.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad. Verse capaces mejorará su autoestima.

